

КАК ИЗБАВИТЬ РЕБЕНКА ОТ СТРАХОВ?

Страх испытывают все дети, и это естественная реакция на познание окружающего мира, если только они периодичны и ненавязчивы.

Причины страхов:

- Излишняя строгость или опека;
- Запугивание непослушного ребенка Бабой-Ягой, врачом, милиционером;
- Наказание пребыванием в темной комнате, требованиями неподвижно лежать, стоять, сидеть;
- Недостаток тепла и любви при появлении новорожденного;
- Чтение страшных сказок;
- Большое количество запретов;
- Просмотр фильмов для взрослых;
- Отсутствие добрых, доверительных отношений с ребенком.

Если ребенок испытывает страх, то нельзя:

- Смеяться над ним, называть «трусишкой».
- Высмеивать, особенно при других детях.
- Наказывать за страхи.

Если ребенок боится темноты:

- Не закрывайте плотно двери в его комнату;
- Совершайте путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые понадобятся ночью.
- Придумайте игру, в ходе которой нужно войти в темную комнату, например: спрячьте в квартире лакомства, а самые любимые – в темной комнате.
- Расскажите рассказ о солнышке, которое целый день трудилось, светило, грело, ласкало своими теплыми лучиками и к вечеру уснуло. Стало темно, и всем захотелось спать: наигрались зайчики, белочки, птички и рыбки, и когда стемнело, они улеглись спать, а ночью к ним прилетели самые интересные и веселые сказки. Спасибо солнышку за день и за ночь.
- Войдете вместе с ребенком в темную комнату и предложите ему поздороваться: «Здравствуй, темнота. Я тебя не боюсь».
- Дайте ребенку фломастеры, краски и предложите нарисовать страхи, затем разорвите рисунок на мелкие кусочки и выбросите.
- Поиграйте в театр, предложив ребенку роль собаки, тигра, Бармалея в сказках, где персонажи – добрые, всем помогают.

Источник: Н.М. Метенова «Родителям о детях».